vida simples

JANEIRO 2016 EDIÇÃO 166

Aprenda com seus medos

Transformar esse sentimento em coragem pode ajudar você a viver com mais criatividade, sabedoria e liberdade

Experiência
O que descobri com minha filha Down

O valor da amizade
Saiba preservar as relações verdadeiras

Antes do fim
Falar sobre a morte dá sentido à nossa existência

Acesse e assista ao vídeo
renova

vida simples

JANEIRO 2016

pág. 36
Imagens feitas com poucas condições de luz revelam a beleza da noite

nesta edição

todo mês

Colunistas

FOTO *Betina Samaio*

Medo, morte e vida

QUANDO EU ERA criança, o escuro me apavorava. Acordar no meio da noite era algo muito assustador. Eu ficava paralisada. E demorava horas para conseguir dormir novamente enquanto enfrentava meus monstros imaginários. Hoje, já crescida, os medos ainda me assolam, só que são outros. Converso sobre alguns deles com meus filhos, que dividem comigo seus próprios pânicos. Lucas tem pavor do escuro, fantasmas e zumbis. Clara, de aranhas, cobras e baratas. E eu sempre conto sobre meu receio com ratos. Falar sobre isso mostra aos meus pequenos que esse é um sentimento normal, humano. A única coisa que não dá é deixá-lo se tornar maior do que você mesmo. Na reportagem que ilustra nossa capa, o jornalista Rafael Tonon mergulhou nas suas fobias – entre elas a de lugares fechados – e trouxe um olhar interessante em relação a esse sentimento que, veja só, pode nos ajudar a crescer, a encontrar saídas criativas para nossos dilemas e, de quebra, a nos conhecermos um pouquinho mais. Nesta edição encaramos também outro medo bem recorrente: da morte. Para isso, conversamos com a médica Ana Claudia Quintana Arantes. Ana vê pessoas morrerem todos os dias – ela trabalha com pacientes terminais. Ela defende que, quando nos abrimos para falar sobre a nossa finitude, conseguimos olhar para a vida de uma maneira mais amorosa, generosa e, principalmente, verdadeira. "A morte tira o véu da mentira em relação à vida", disse ela. Então, que nesse ano que está chegando, a gente viva intensamente, fazendo valer o privilégio que é estar aqui, com menos medo e com mais coragem. Mais força. Mais vida.

Ana Holanda,
editora

Diretor-Superintendente
Edgardo Martolio

Diretores Corporativos
Marketing: Luis Fernando Maluf
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*)
e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Operações: Osmar Lara
Financeiro: Alfredo Teixeira
Jurídico e RH: Wardi Awada

Diretores Executivos
TI: Cícero Brandão
Arte: André Luiz Pereira da Silva

Diretores
Publicidade: Fernando Leomil (*Núcleo Celebridades*),
Maria Rosária Pires (*Núcleo Novos Leitores*)
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
e Itália Marchiori (*Publicidade*)
Arte: Juliana Cuttin (*Núcleos Negócios, Bem-Estar, Casa & Mulher*)
e Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

Gerências
Logística: Gilberto Arcari
Escritório Rio de Janeiro: Edinoel Silva Faria
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*) e Maria Helena Couto (*Avulsas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Administração, Finanças e Controle: Adriano Bialli
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

Editores de Imagem
Fotografia: Martin Gurfein (*SP*), César Alves (*RJ*)
e Alexandre Battibugli (*DEDOC*)

vida simples
(Lançada em 2002)
Editora: **Ana Holanda**; Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Dandara Hahn** (*estagiária*)
Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Carla Bove, Katia Honório e Silzer Draghi** (*Executivas de Negócios*)
vidasimples.uol.com.br

Áreas Compartilhadas
FOTOGRAFIA: Priscilla Vaccari (*SP*) e Cadu Pilotto (*RJ*); Samantha Ribeiro e Ramiro Pereira (*Assistentes*); **CORRESPONDENTE INTERNACIONAL**: Álvaro Teixeira (Paris); **CIRCULAÇÃO**: Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Luciana Souza; **MARKETING**: Carolina Camicado, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Bianca Gurgel (*Designer*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Agnaldo Gama; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Gustavo Grandjean (*Chefe*), Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Edvania Silva, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Edvania Silva, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

Internet e Mídia Digital
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Fernanda Neves (*Gerente*), Bruna Oliveira, Deborah Burmeister e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Coordenadora*) e Anne Muriel (*Analista*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

Redação e Correspondência
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: **(11) 2197-2000**, fax: **(11) 3086-4738**; **RIO DE JANEIRO**: Torre Rio-Sul, Rua Lauro Müller, 116, conjunto 3105, 31º andar, CEP 22290-160, RJ, Brasil, tel.: **(21) 2113-2200**, fax: **(21) 2543-1657**

VIDA SIMPLES 166 ISSN (977167876000), ano 14, nº01 é uma publicação mensal da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para **0800-777 3022** ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

Serviço ao Assinante
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112** - Demais localidades: **0800-775 2112**
www.abrilsac.com
Para Assinar
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121** - Demais localidades: **0800-775 2828**
www.assineabril.com.br

IVC
Impressa na Gráfica Abril:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP
ANER

Revistas da Editora CARAS
AnaMaria (*Semanal - Universo Feminino*) | **Arquitetura & Construção** (*Mensal - Casa & Materiais*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) | **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) | **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Casa** (*Mensal - Lar & Decoração*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) **Placar** (*Mensal - Esportes*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) | **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) **Titití** (*Semanal - Fama & TV*) | **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) **Viva Mais** (*Semanal - Família*) | **Você S/A** (*Mensal - Profissão & Finanças*) **Você RH** (*Bimestral - Carreira Profissional*)

Principais Prêmios & Eventos da Editora CARAS
Ilha de Caras | Melhores Empresas para Você Trabalhar | Prêmio Contigo! de Televisão | Café com Você RH | Prêmio O Melhor da Arquitetura | Castelo de Caras Melhores Empresas para Começar a Carreira | Prêmio Bola de Prata | Semana do Bem Estar

Editor Responsável
Wardi Awada

ILUSTRAÇÃO PAULA FABRIZIO; FOTO DA CAPA BENJAMIN SIMENETA/SHUTTERSTOCK

Envie comentários e sugestões pelo e-mail *vidasimples@maisleitor.com.br*, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: *vidasimples.uol.com.br*

Ou ainda participe de nossas redes sociais
FACEBOOK *revistavidasimples*
INSTAGRAM *vidasimples*
TWITTER *@vidasimples*

Ajuste seus objetivos

Sabe quando você está lendo uma matéria e ela está muito boa? Aí você não quer que acabe... É assim que me sinto toda vez que começo a ler a minha VIDA SIMPLES: vou folheando bem devagarzinho. E não foi muito diferente com a matéria de capa desse mês sobre ajustar os objetivos.
— Jenerilda Ferreira

Revista compartilhada

Desejo partilhar com todos os leitores da revista VIDA SIMPLES o que ela me proporcionou. Sou assinante há vários anos e cada exemplar traz assuntos valiosos. Por isso, depois que termino de ler, prefiro doar minha revista à guardá-la no armário de casa. Às vezes entrego para algum amigo, às vezes deixo na portaria do condomínio onde moro para que seja lida por um desconhecido. Esse é meu jeito de compartilhar o bem que a revista me faz. Parabéns a todos que se dedicam a esse maravilhoso e agradável trabalho.
— Adélia Bezerra Costa

A essência da infância

Excelente a entrevista com o médico Daniel Becker. Sem a capacidade de dizer não aos filhos, as crianças estão crescendo incapazes de lidar com frustrações normais, como decepções amorosas e relações familiares conflituosas. E, sem a capacidade de lidar com situações assim, encontram soluções extremas como o suicídio. Sou psicóloga e tenho ficado assustada com a quantidade de casos de tentativas de suicídio que têm chegado para atendimento. Assusto-me ainda mais quando ouço o que os motivaram: término de namoro, o pai não deixa sair, minha vida está ruim. Por que há uma desvalorização da vida, como se ela fosse algo descartável? Isso é muito sério. Precisamos estar perto dos nossos filhos, precisamos ser pais, e não apenas mantenedores dos desejos dos pequenos. Eles realmente precisam de um pai e de uma mãe que os oriente, ensine, corrija e que esteja de verdade com eles.
— Elen Lúcia de Oliveira Rodrigues

Degustação mensal

A VIDA SIMPLES é a única publicação que entra aqui em casa. Tem conteúdos lindos e interessantes de ler para todas as idades. Eu e minha mãe a degustamos todos os meses. Vocês são mesmo feras! Sou grata por nos presentear com algo de extrema qualidade mês a mês.
— Deyse Pereira

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

PARA ASSINAR
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

DÚVIDAS
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

PARA ANUNCIAR
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

VENDA DE CONTEÚDO
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

Compartilhe

TEXTO E EDIÇÃO *Débora Zanelato*

Imagens e textos nos contam sobre pessoas com deficiência e nos mostram como a diversidade faz parte de todos nós

Momentos especiais

Fotógrafa retrata a diversidade de pessoas com deficiência através de imagens espontâneas do cotidiano

ELES PEGAM METRÔ, ouvem música, namoram, saem para a balada e trabalham. Mas por que ainda são vistos como pessoas com limitações e menos capacidade de viver? Com imagens cotidianas de oito personagens com deficiência, a fotógrafa Barbara Coufal nos aproxima de casos que vão além da superação. No livro *Diversos Íntimos*, conhecemos histórias que nos falam mais do que sobre deficiência; elas nos contam sobre o que é ser humano, e que nossas diferenças fazem parte da singularidade de cada um. "Não aprendemos a lidar com o diferente, e muito menos a dar o espaço que cada um precisa. As formas de preconceito são variadas, e quebrá-las é um grande aprendizado", conta a fotógrafa. O trabalho mistura fotos de Barbara e imagens feitas pelos personagens, criando uma narrativa plural. "Os suportes fotográficos são variados; câmera, celular, polaroid. Tentei traduzir ao máximo as sensações, brincando com uma estética fotográfica fora do padrão. Assim, quero criar uma atmosfera de intimidade e aproximação", diz. Barbara se inspirou no projeto Humans Of New York, em que pessoas da cidade são clicadas e também contam sobre sua trajetória. Assim, mais do que cenas, *Diversos Íntimos* nos traz histórias de vida. Porque diversos somos todos nós.

DIVERSOS ÍNTIMOS
bit.ly/1m6xQ5U

Escola ao ar livre

Jardim de infância no Japão une sala de aula e árvores em um mesmo espaço para que as crianças aprendam em meio à natureza

UM AMBIENTE OVAL, projetado para crianças do jardim de infância, com salas de aula sem paredes e em torno de árvores. Trata-se do Fuji Kindergarten, no Japão, que transforma a experiência escolar em um momento de diversão próxima à natureza. "Hoje em dia as crianças japonesas apenas conversam pelos computadores. E acho que esse projeto estimula que elas conversem entre si", diz Takaharu Tezuka, arquiteto da escola. Uma das árvores, inclusive, guarda uma bela história: no passado, quase foi arrancada por um tufão. Ficou seca por um tempo, mas hoje permite que os pequenos aprendam em sua companhia.

FUJI KINDERGARTEN | tezuka-arch.com

Ajuda contra injustiça

CONECTAR quem precisa de assessoria legal e não sabe a quem recorrer é a proposta do site Justiça Seja Feita. Através da plataforma, quem procura auxílio jurídico para uma ação pode contar seu caso e receber propostas de advogados que se interessem pela causa. A ideia, do publicitário Rodrigo Suarez, surgiu depois que ele se sentiu injustiçado e sem nenhum amparo sobre o que fazer ao ter seus voos de Natal cancelados. "A injustiça é um conceito que sempre reaparece no meu cotidiano e, por tudo que leio e vejo em notícias e pesquisas, sei que é um sentimento compartilhado por muitos brasileiros", diz Rodrigo.

JUSTIÇA SEJA FEITA
justicasejafeita.com

[1]

MANDE AMOR POR UMA CARTA

PEQUENOS GESTOS fazem a diferença para alguém que passa por um momento difícil, como a perda de um familiar ou a descoberta de uma doença. O Love it Foward List, criado pela brasileira Carolina Areas, tem um time de voluntários que dedicam um pouco do seu tempo a escrever uma mensagem positiva ou a enviar algo que alegre quem precisa. "Neste mundo digital, o poder de uma carta escrita à mão é incrível. Imagina quando são muitas e muitas?!", diz. Quer participar? Escreva para loveitforwardlist@gmail.com com o nome do projeto no título da mensagem.

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] WINDU/SHUTTERSTOCK

Lavadora sustentável

UMA MÁQUINA de lavar que não usa energia elétrica e lava, enxágua e seca em apenas cinco ou dez minutos – e ainda é portátil. Assim é a Drumi, produzida pela companhia canadense YiREGO. Com funcionamento bem simples, basta colocar a roupa, a água e o sabão. E depois pressionar o pedal do aparelho por até dez minutos. Ótima alternativa para lavar poucas peças de um jeito rápido e sem gastar água de forma desnecessária.

YIREGO | www.yirego.com

Lixo que vira brinquedo

Chinelos que poluem os mares são resgatados e transformados em esculturas para alertar sobre a preservação marinha

SANDÁLIAS de borracha perdidas nas praias já se tornaram um dos maiores poluentes marinhos, afetando a biodiversidade ao colocar em risco a vida de peixes e tartarugas, que morrem sufocados ao engolirem pedaços do chinelo. A Ocean Sole desenvolveu um projeto em Nairóbi, no Quênia, em que moradores locais recolhem essas sandálias e as transformam em coloridos animais de brinquedo, vendidos em vários países. A iniciativa reduz a quantidade de lixo que prejudica as praias, promove um negócio lucrativo para a população da região e alerta, através das esculturas, sobre o perigo do lixo despejado em nossos mares.

OCEAN SOLE | www.ocean-sole.com

NATUREZA EM MADEIRA

CANSADA DE TRABALHAR em escritórios, a americana Kimera Wachna decidiu mudar de rumo: hoje ela pinta a natureza em pequenos troncos de madeira que recolhe pela região onde mora, em Nova York. "Eu me sentia contrariando a minha existência. Hoje trabalho em uma relação íntima com a natureza", conta. Utilizando recursos reciclados ou renováveis, ela traduz em suas peças a natureza e seu espírito livre e inspirador.

GRACEMERE WOODS | gracemerewoods.com

Ideia nº 4

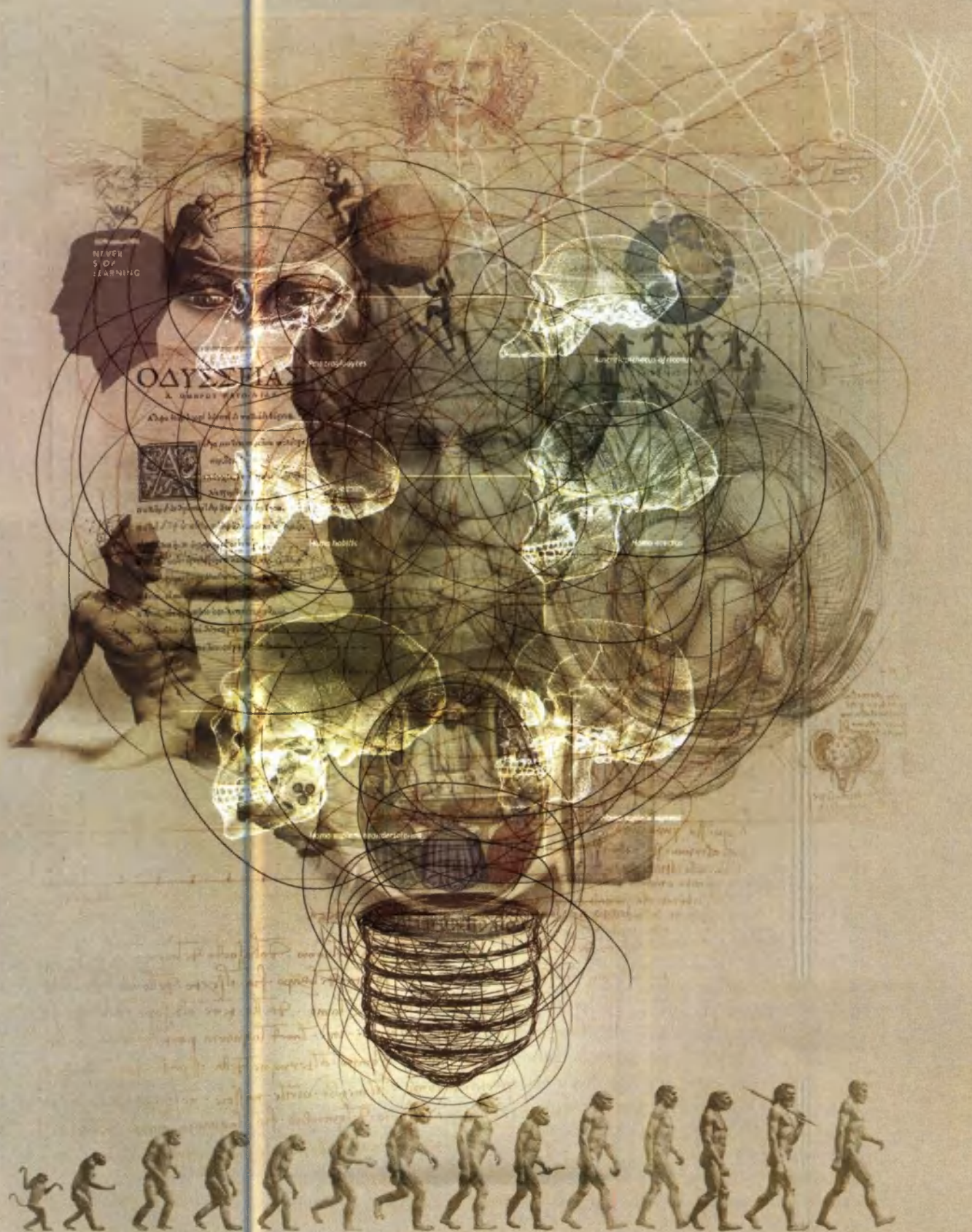
Humanismo

Podemos falhar e fazemos isso a todo instante, já que nossa natureza é frágil e imperfeita. Mas, mesmo quando tudo está imerso no caos, não devemos deixar de preservar o que há de melhor em nós

POR *José Francisco Botelho* ILUSTRAÇÃO *Monstro Studio*

ANÍCIO MÂNLIO BOÉCIO, homem de mente luminosa, veio ao mundo em tempos de treva e turbulência. Nasceu em Pavia, em 480 d.C.; tinha apenas 4 anos quando o último imperador romano, Romulus Augustulus, foi deposto por Odoacro, rei dos hérulos. Nações bárbaras, vindas do norte nebuloso, agora dominavam a Itália. A antiga religião pagã, que inspirara os versos de Homero e Virgílio, fora destruída, e o cristianismo triunfante andava dilacerado por intermináveis querelas teológicas. O idioma grego estava se perdendo. Em breve, as obras de Platão e Aristóteles se tornariam ilegíveis para a maior parte do mundo. Não era preciso ter o dom da clarividência para perceber que a civilização corria o risco de desaparecer. O monte Olimpo afundava em nuvens de tempestade, e o elmo de Palas Atena, deusa da sabedoria, emitia as últimas cintilações em meio ao escarcéu.

Enquanto o mundo ruía, Boécio estudava filosofia, literatura, música. De nobre linhagem romana, dominou a língua grega ainda menino. Viajou a Atenas e caminhou pelo bosque onde Platão, séculos antes, passeara com seus discípulos. Aprendeu as sutilezas lógicas de Aristóteles; leu as peças de Plauto e Terêncio; recitou a Ilíada e a Odisseia. Enquanto isso, o furacão da história continuava rugindo. O hérulo Odoacro foi assassinado pelo ostrogodo Teodorico – Roma e Itália passaram de um rei bárbaro a outro. Peste, fome e guerra assolavam o norte e o sul. Católicos e hereges excomungavam-se ou estrangulavam-se uns aos outros. Monges e profetas anunciavam o fim dos tempos para breve, muito breve: o Diabo logo pisotearia essa humanidade baderneira, trazendo consigo os minuciosos flagelos do Apocalipse. E, em meio a tudo isso, Boécio continuava lendo Homero.

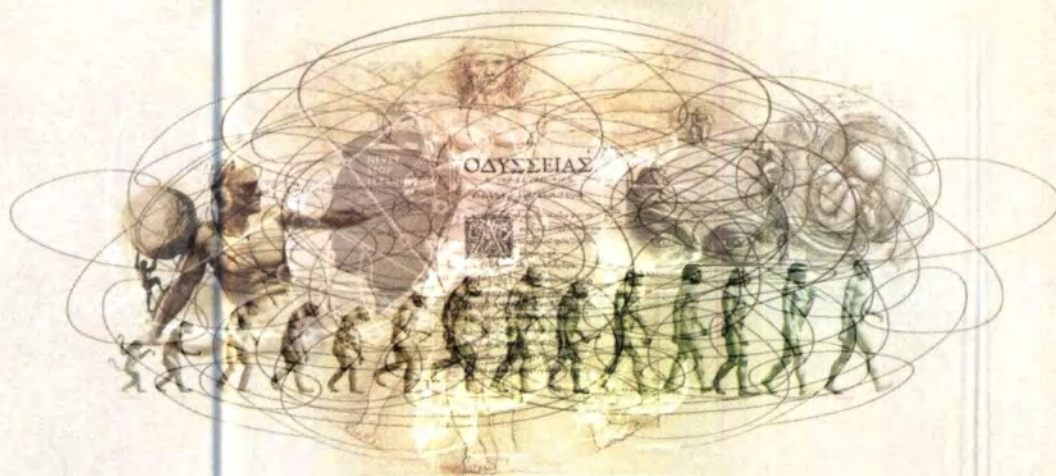
IDEIAS PARA UM NOVO MILÊNIO é uma minissérie de seis textos sobre conceitos que precisam ser ressuscitados, pois, de tão usados e repetidos, se perderam ao longo do tempo. Nosso objetivo é reencontrar o verdadeiro significado dessas ideias e assim clarear a nossa razão.

Existe em nós algo de precioso, que deve ser passado adiante, apesar de todos os obstáculos que as diferentes épocas não cessam de erguer. Se não conseguirmos salvar o que há de melhor em nós, o universo inteiro sairá perdendo

Há circunstâncias em que o desespero talvez seja a alternativa final para qualquer um – mas não é, jamais, a primeira de um sábio. Em algum momento, Anício Mânlio deve ter percebido que o destino lhe reservara uma missão: salvar ao menos um fragmento do mundo que ele tanto amava. Por volta dos 30 anos, Boécio se lançou à tarefa hercúlea. Planejava traduzir, ao latim, todas as obras de Platão e Aristóteles. Ao contrário do idioma grego, o latim tinha boas chances de sobreviver na Europa ocidental - pois era a língua da Igreja Católica. Além disso, Boécio escreveu tratados sobre a música de Pitágoras, a geometria de Euclides, a aritmética de Arquimedes. Mesmo naquele mundo em desagregação, havia quem soubesse reconhecer o brilho de um gênio: Boécio foi considerado o maior pensador de sua época. O rei da Itália, Teodorico - um bárbaro com inclinações intelectuais -, nomeou-o chanceler da corte.

Mas jamais esqueçamos aquilo que escreveu Sófocles: "Nenhum homem deve se considerar realmente bem-aventurado, até ter atingido, sem golpes de infortúnio, o termo de sua vida". Com a chegada da velhice, o rei Teodorico tornou-se paranoico e passou a ver traidores por todos os lados. Acusado de planejar uma rebelião contra os ostrogodos, Boécio foi preso no alto de uma torre. Acorrentado, passou vários meses à espera da morte. Mas não desperdiçou esse tempo com lamúrias vazias: na sombra do cárcere, escreveu um dos grandes clássicos do Ocidente, *A Consolação da Filosofia*. Boécio dizia que a sorte humana é imprevisível e que a roda da fortuna pode lançar no abismo quem ontem estava no topo da montanha. Ainda assim, teremos sempre uma liberdade possível: a vida da mente. Eis aí a consolação que nem as maiores asperezas do tempo podem nos roubar.

Em 524, Boécio foi conduzido a um campo ermo, nas vizinhanças de Pavia. Lá, os ostrogodos o torturaram, esgoelaram e espancaram até a morte. O rei Teodorico morreu um ano depois, atormentado pelo remorso e divisando espectros de suas vítimas nas sombras do palácio. Sob certo ponto de vista, o fantasma de Boécio continuou mesmo à solta: mas era um fantasma benevolente e iluminador. A morte interrompera os grandiosos projetos de Anício Mânlio - mas, antes de ir para o cárcere, ele conseguira traduzir os seis tratados que formam a *Lógica de Aristóteles*. Essa proeza garantiu que, nos séculos seguintes, o raio do conhecimento atravessasse o caos, mantendo viva a filosofia ocidental. Devemos muito, muitíssimo ao prisioneiro da torre de Pavia, herói do espírito humanista em um mundo totalmente esfrangalhado.

A aliança secreta

Na época de Boécio, a palavra humanismo ainda não existia: ela seria cunhada apenas no século 19. Embora o vocábulo seja recente, ele indica uma atitude mental que vem de longa data, assumindo diferentes aspectos ao longo da história. Para entendê-lo plenamente, vamos antes determinar o que o humanismo não é.

Sobre a relação entre o ser humano e este estranho universo, onde todos viemos misteriosamente parar, pode-se adotar várias posturas filosóficas. Uma delas é o antropocentrismo - a ideia de que ocupamos, de forma segura e irrevogável, o centro da Criação. É uma bela ideia, mas tem seus defeitos. Se falhamos em reconhecer nossas limitações, caímos no que os gregos chamavam de *hybris*, a arrogância desmedida, que leva à cegueira e à catástrofe. Por outro lado, é possível imaginar que o ser humano seja uma mera casualidade, um fragmento do Nada, ou até mesmo uma espécie de erro grosseiro do Reino Animal. Embora nasça sob a aparência da humildade, essa postura anti-humana pode acabar no niilismo e na insensatez.

Entre esses dois polos, ergue-se o humanismo. Assim o definiu o historiador e crítico alemão Erwin Panofsky em *O Significado nas Artes Visuais*, de 1955: "O humanismo é a convicção da dignidade do ser humano, baseada, ao mesmo tempo, na insistência sobre os valores humanos (racionalidade e liberdade) e na aceitação das limitações humanas (falibilidade e fragilidade); daí resultam dois postulados: responsabilidade e tolerância". O humanismo não nos coloca no centro do universo: somos demasiado imperfeitos para ocupar um lugar tão prestigioso. Ainda assim, existe em nós algo de precioso, algo que deve ser preservado, cultivado e passado adiante, apesar de todos os obstáculos que as diferentes épocas e os loucos giros da história não cessam de erguer. Se não conseguirmos salvar o que há de melhor em nós, o universo inteiro sairá perdendo. Existe uma espécie de cumplicidade secreta entre a humanidade - ou, melhor dizendo, o lado bom da humanidade - e o cosmos que a cerca. Da mesma maneira, o humanismo pressupõe um pacto silencioso entre os mortos, os vivos e as gerações futuras. É um antídoto contra a tirania do tempo presente. Somos os herdeiros de algo; e, por imperfeita que seja essa herança, não temos o direito de jogá-la pela janela: o futuro é nosso credor. "A tradição não é o culto às cinzas", disse, certa vez, o compositor tcheco-austríaco Gustav Mahler, "mas a preservação do fogo".

O valor do mundo humano, ou o valor humano do mundo, sofreu vários golpes - mas o fogo sobreviveu, de alguma forma. Coube-nos viver em uma época de múltiplos ataques ao ideal humanista: as ondas do niilismo avançam por todos os lados e o elmo de Palas Atena volta a soçobrar. Mas temos a tocha nas mãos. Não podemos largá-la, pois ela pertence às infinitas gerações futuras. O espírito de Boécio nos ajudará. ■

JOSÉ FRANCISCO BOTELHO *é jornalista, escritor e tradutor, autor da coletânea de contos* A Árvore Que Falava Aramaico *(Ed. Zouk) e mestre em Letras pela* UFRGS. **MONSTRO** *é um estúdio de CGI e ilustração. Possui uma equipe que transforma trabalhos em monstruosidades.*

Aprenda com seus medos

Saber distinguir e conviver com o(s) seu(s) é importante para se conhecer melhor e ter uma vida mais criativa e transformadora – mesmo que isso o amedronte de vez em quando

TEXTO *Rafael Tonon*

TODA VEZ que estou diante da porta, respiro fundo antes de apertar o botão. Meto o dedo bem rápido, totalmente a contragosto, como uma criança que tem que engolir a última garfada de arroz com feijão, e fico olhando, pelo pequeno visor luminoso, os números dos andares mudarem rápido enquanto aquela caixa retangular se aproxima de mim. A tensão vai aumentando, até que ela chega e eu preciso entrar. Sempre que há alguém, fico mais tranquilo. Quando está vazio, meus batimentos cardíacos gritam. Entro e permaneço imóvel até que aquela espécie de antessala do purgatório (disposta a sempre me levar ao inferno) chegue ao meu andar de destino. No curto trajeto, apuro os ouvidos para tentar perceber qualquer ruído diferente.

Quando vejo que é o Lairton que está na portaria, respiro mais aliviado. Eu sei que ele ignora os procedimentos de segurança passados pelo pessoal da assistência técnica e endossados pela síndica. Se a máquina parar, ele me tira dali. Eu sei, ele prometeu: conversamos inúmeras vezes sobre isso. Dou bom-dia, ele vem com o jornal, e eu levo embaixo do braço, apertando bem forte, apreensivo, antes de subir – eu sempre o uso para isso, afinal é difícil encarar 12 andares acima. Descer, quase sempre é nas pernas, porque daí todo santo ajuda. Pra subir, quem tem que me amparar é meu anjo da guarda. Ele bem sabe do pânico que eu tenho de ficar preso, apelo para ele todos os dias. E, entre subidas – mais frequentemente – e descidas, encaro o elevador apesar da minha claustrofobia, ou a aversão ao confinamento, de ficar preso em um espaço pequeno e limitado.

Medo é ruim e ninguém gosta de sentir, mas é um instinto que se instaurou no nosso cérebro há milhares de anos e, por isso, é algo com que temos que aprender a conviver. A ciência comportamental determina que esse sentimento é uma reação instintiva de proteção frente a uma ameaça. Ele pode nos levar a reagir de maneiras muito diversas. Tanto construtivas quanto destrutivas. A partir dele, podemos ter coragem para atacar ou fugir. Proteger ou destruir. "O medo existe para nos dar conforto frente a um mundo que pode ter características ameaçadoras", afirma Luís Fernando Tófoli, professor de »

CAPA

» comum, criatividade e medo seriam tão antagônicos quanto os *jedi* e os *sith*. Afinal, a criatividade reside na área dos resultados incertos, algo inaceitável para o medo. Mas a verdade é que, toda vez que a criatividade está agindo na nossa mente, ela se faz perceptível demais e acaba por despertar o temor. "O medo e a criatividade dividiram o mesmo útero, nasceram ao mesmo tempo. É por isso que precisamos ser cuidadosos em relação à maneira como lidamos com o medo, pois, quando uma pessoa tenta aniquilá-lo, com frequência acaba assassinando a criatividade por tabela", diz Gilbert. "Eu permito que meu medo viva, respire e estique as pernas confortavelmente. Tenho a impressão de que quanto menos eu brigo com meu medo, menos ele contra-ataca. Quando consigo relaxar, o medo relaxa também", explica a autora.

Sem paralisar

A saída é, então, não deixar o pavor comandar. "A capacidade de uma pessoa lidar com seus medos está diretamente relacionada com o seu campo de memórias positivas ou traumáticas. Nossas memórias são aprendizados. Eles podem representar recursos ou limitações, e nem sempre iremos nos lembrar da causa original de nossos medos paralisantes", afirma a psicóloga Bel Cesar. Entender onde eles foram gerados é um passo para conviver melhor com cada um deles. Porque o temor é, muitas vezes, inconsciente, e se forma na nossa memória implícita, se estabelecendo sem que a mente tenha conseguido um registro simbólico dele. "Isso pode gerar alguns traumas futuros, que é um tipo de medo paralisante, uma resposta biológica de defesa incompleta, na qual o sistema nervoso está em alta ativação e a pessoa, em sua tentativa de se defender de uma ameaça em situação de desamparo, se congela", explica.

Em alguns casos, como na síndrome do pânico e de ansiedade generalizada, o homem ou a mulher se veem incapazes de agir e precisam de ajuda médica. Mas nem todo medo é patológico – pelo contrário –, e criar processos de conscientização das nossas tensões e descargas físicas na medida em que eles surgem pode ajudar a relativizá-los. Como insistia a mãe da escritora Elizabeth Gilbert: enfrentar aos poucos o que nos aflige pode mostrar que a sombra na parede do quarto quase nunca é um bicho-papão.

A questão é que vivemos em uma época na qual cultivamos um leque maior de medos do que há 100 anos. "E muitos deles são, certamente, irrelevantes ou fictícios", afirma o professor Luís Fernando Tófoli. Para ele, nunca as pessoas se cercaram de tantas formas de contornar ou até eliminar riscos potenciais como hoje: compras em shopping centers, moradias em condomínios fechados, previdência privada, sabonetes bactericidas... "Até o futuro dos filhos deve ser planejado de uma forma milimétrica a evitar que passem por qualquer situação de risco ou infortúnio. Já temos uma geração criada dessa forma, com uma aversão delirante a tudo que possa trazer qualquer vestígio de medo.

> O medo e a criatividade nasceram juntos. Por isso precisamos ser cuidadosos em relação à maneira como lidamos com o medo, pois na tentativa de aniquilá-lo podemos acabar com a criatividade

Tenho sérias dúvidas se essa é a melhor forma de lidarmos com os problemas do mundo real."

Difícil querer planejar tão direitinho o futuro nessa era em que vivemos, de tantas instabilidades. Uma pesquisa feita pelo Pew Research Center em 40 países concluiu, aliás, que as mudanças climáticas, o desequilíbrio econômico e o terrorismo jihadista são os medos globais que mais preocupam as pessoas hoje. A ideia da pesquisa era medir as percepções de cada país frente aos desafios internacionais. Segundo os dados, 46% da população do mundo está muito preocupada com a mudança do clima. No Brasil, os muito preocupados com o tema são 75% dos que participaram do estudo – que envolveu 45 mil pessoas. Esse é o item em primeiro lugar no ranking de preocupações no país. O Estado Islâmico é o maior temor dos países europeus, Estados Unidos, Canadá e Austrália. A Rússia e os países do Leste Europeu temem mais os »

FOTO DIAMOND SKY IMAGES/GETTY IMAGES

O medo, aliás, é algo que nos ajuda a desenvolver soluções criativas para superar diversos obstáculos

» rumos incertos da economia. Todo mundo com medo de um futuro que não sabemos como será. E, por isso, nos tira tanto o sono.

Medo de mudança

Mas os nossos principais temores são os intrínsecos, aqueles que dependem mais de nós mesmos do que do clima externo, de um arroubo na economia ou como os exércitos de jihadistas estão se organizando para atingir seus objetivos. Em um estudo informal, o pesquisador americano Jonathan Alpert sempre coloca seus pacientes, amigos e colegas à prova. "Faço a seguinte pergunta a eles: 'Imagine sua vida daqui a um ano. Se ela estiver exatamente como está agora, você se sentirá bem com isso?'", diz ele. "Eles sempre respondem que não, ao passo que eu pergunto: 'E o que você está fazendo para mudar sua vida?'. É engraçado que muitos não conseguem responder, poucos admitem, baixinho, que nada. É o medo que impede as pessoas, a imagem que é mais difícil do que parece. O medo nos faz pensar que nosso sonho é inalcançável", afirma Alpert, que é autor do livro *Vença seus Medos* (Sextante). Na sociedade atual, o medo é o epicentro da nossa infelicidade, é o que está por trás de tudo o que nos mantêm paralisados. Um medo de encarar para mudar", afirma o pesquisador. E a escritora Elizabeth Gilbert completa: "O medo é um ferro-velho abandonado onde nossos sonhos são largados para definhar sob o sol escaldante".

A pergunta proposta por Alpert (e principalmente a resposta que as pessoas dão a ela) conclui que vivemos com mais medo do que deveríamos. Ou lidamos pior com os temores que carregamos. "Estamos, sim, mais sobrecarregados de situações estressoras", afirma a psicóloga Bel Cesar. "Mas é importante ressaltar que o problema não está apenas na violência e em outros fatores externos, mas na fragilidade do nosso sistema nervoso em lidar com isso", pondera. "Medos internos, como o de não ser aceito, de abandono, da falta de recursos financeiros, de mudanças, de ter sucesso ou fracasso podem ser superados se aprendermos a reconhecê-los e a buscar recursos para lidar com eles. Como crescemos num sistema de educação basicamente intelectual, e não afetivo, aprendemos muito sobre o mundo exterior e quase nada sobre como lidar com nossas emoções", diz. Se não tiver um sentido dado a ele, o medo pode gerar tanto raiva como tédio - e pouca coragem de agir.

Em *Grande Amor* (Gaia), livro que Bel escreveu com o filho, o lama Michel Rinpoche, eles contam que, para evitar qualquer tipo de sofrimento, criamos um sentimento ainda mais absurdo. Padecemos muito mais pelo medo de sofrer do que pelo próprio sofrimento. "Os povos que levam uma vida mais dura aprendem que sofrer não é problema. Estão focados no que é realmente importante", escrevem. Por que sofrer tanto por conta de um medo se ele também determina um aspecto da sua identidade? "Uma vez fui conversar com um monge. Era começo de dezembro, tinha nevado e estava muito frio.

> Temores internos, como o de não ser aceito, de abandono, da falta de recursos financeiros, de mudança, fracasso ou sucesso, podem ser superados se aprendermos a reconhecê-los

O quarto dele ficava num lugar aberto, fechado somente por um compensado, por onde passava vento e um frio cortante. Quando perguntei se não sentia frio, o monge me olhou, como se não tivesse entendido, e respondeu: 'No inverno faz frio!'", conta Rinpoche. "O peso que damos a certas coisas, como nossos medos, ocupa em nós um espaço muito grande, bem maior do que o necessário. Depois ficamos sem espaço para o que de fato tem importância, para viver as coisas que queremos e planejamos", afirma. Eu, claustrofóbico que sou, tenho pavor de ficar sem espaço. Mas aprendi que eu caibo até no elevador com meu medo. Contanto que eu não deixe ele ficar maior do que deve... ■

RAFAEL TONON *adora ser jornalista e morre de medo de um dia não poder mais escrever. Enfrenta seu medo todo dia, escrevendo matérias como esta.*

claus·tro·fo·*bi*·a
sf. **1.** Psiq. Medo patológico de permanecer em lugares fechados

FOTO GANDEE VASAN/GETTY IMAGES

É só acolhendo nossos temores que conseguimos caminhar com mais coragem e nos transformar

ILUSTRAÇÃO COM FOTO JOYFULL/SHUTTERSTOCK

A amizade é algo bom de ser cultivado, mesmo em tempos de redes sociais, quando o conceito parece tão banalizado. É preciso apenas encontrar alguém aberto ao encontro, porque, como qualquer relação, exige tempo e disposição para a troca

Amigos possíveis

Amizade é encontrar no outro a possibilidade e a vontade de estar junto para o que der e vier

TEXTO *Laís Barros Martins*

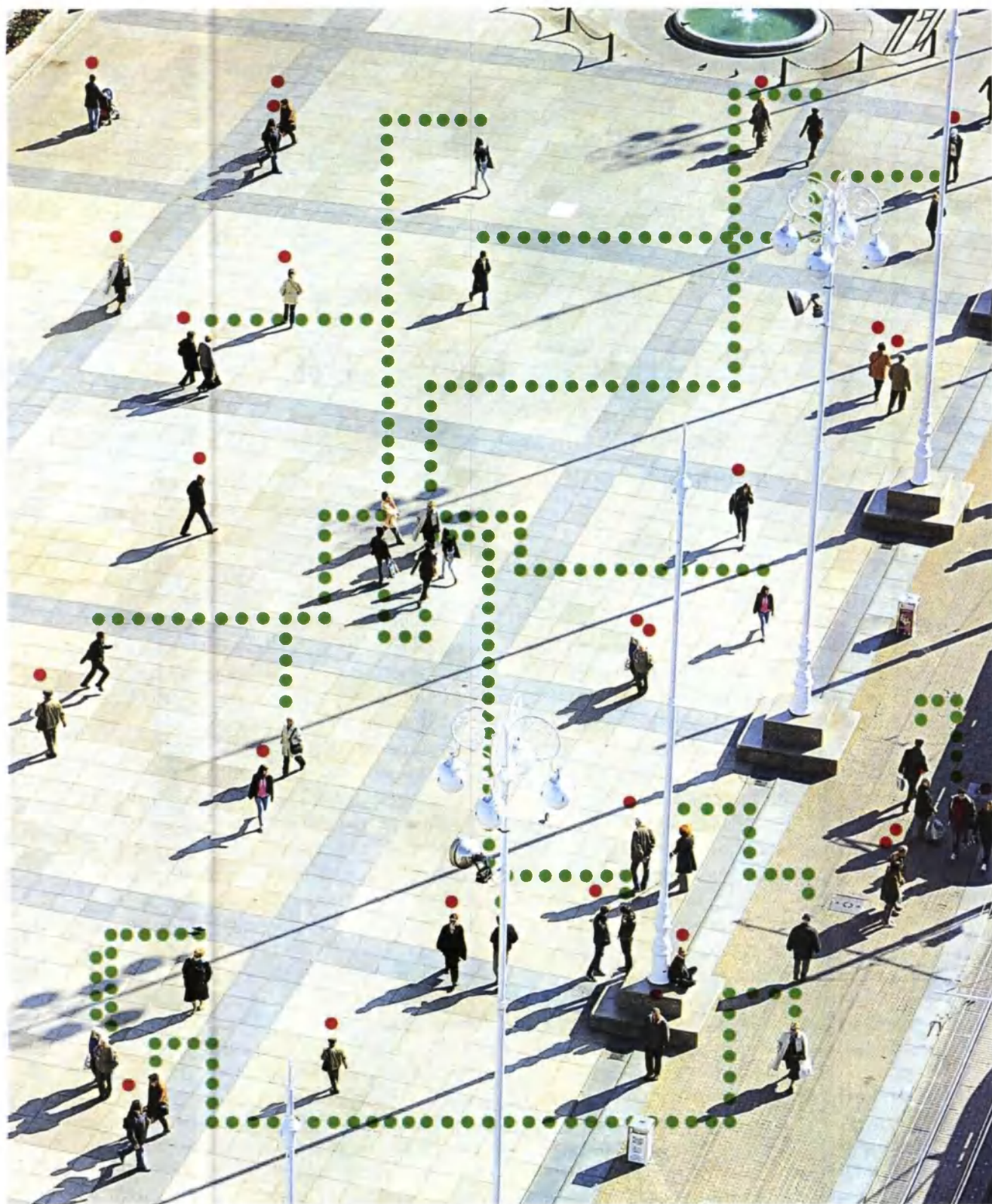
A CARTINHA ESCRITA na noite anterior que pretendia entregar ao meu paquera estava na mochila e confidenciei isso a uma amiga da escola. No meio da aula, ela revelou meu segredo para todos da sala. Soube então o que significava a confiança. E como era importante.

Encontrar um amigo não é tarefa fácil. É preciso coincidir a vontade de compartilhar uma história, que envolve capítulos da comédia ao drama, em narrativa não linear. O desafio é posto sobretudo pela complexidade das relações humanas – amigos precisam estar dispostos à experiência de se conectar em nível profundo e positivo para trocas, oferecendo o que há de melhor dentro da gente.

Só que estamos em constante processo de transformação, atropelados por uma rotina de obrigações sufocante e apressada, e a instabilidade parece não favorecer a construção de laços mais profundos ou a manutenção de vínculos mais próximos. A amizade, contudo, resiste teimosa a essa lógica e se agarra à nós como uma alternativa para seguirmos em frente juntos, compartilhando o bem-querer.

Amigos são pessoas afins que se encontraram; a disponibilidade para o convívio e a dedicação investida na relação mostraram que elas se complementavam a seu modo, e decidiram então que valia a pena continuar lado a lado, simplesmente porque isso era bom.

Aí essas pessoas acompanhadas uma da outra vão se conhecendo mais e mais, participam das mesmas experiências, estão prontas a se abrir e a expressar emoções, o que gera confiança e intimidade. Dividem histórias, opiniões, aprendizados, segredos, risadas, memórias, silêncios, dores. Fazem com que os problemas fujam temporariamente, ajudam a desembaraçar nós; compartilham dos mesmos gostos e interesses, ou não; aceitam e respeitam as diferenças; contribuem sobremaneira com o nosso nível de bem-estar; torcem para que a gente cresça e acumule conquistas, e estão sempre lá também para as comemorações.

A amizade então vinga. Mas a manutenção exige cuidado. O tempo dedicado a conhecer e cultivar alguém precisa ser considerado, e a distância não é impedimento quando existe a »

Quando encontramos alguém disponível e disposto, o vínculo acontece. Mais do que ter alguém para dividir alegrias e tristezas, a amizade nos ensina muito sobre nós mesmos, mesmo que seu tempo de duração seja fugaz

» vontade de conservar a relação, de estar para o outro. Essa vontade levou minhas amigas e eu a encontrar um jeito diferente de estar presente. Nossa última experiência de brincar o tradicional amigo-secreto provou que agradar alguém tem efeitos de reciprocidade. Substituímos os presentes por mensagens, em especial cartas, para encher a alma do destinatário.

Depois do sorteio, antes feito por papeizinhos e que agora conta com a ajuda da tecnologia, a rede de atenção e carinho estava criada. E, assim, uma dúzia de amigas, algumas morando em outro estado ou país, se conectaram à moda antiga. Nas semanas que se seguiram, a troca de cartas foi cumprindo seu valor simbólico de afeto concentrado dentro de um envelope. Porque houve um momento em que alguém parou tudo o que estava fazendo para pensar no outro em ato de doação, reuniu a quantidade de memória e informação suficientes cheias de sentido que pudessem agradar e começou a aconchegar as letrinhas uma atrás da outra no branco do papel, com capricho – talvez primeiro em esboço, depois em caráter definitivo a ser enviado, e guardado. Espero e acredito que essa experiência tenha ajudado a reviver boas lembranças em cada uma de nós e desencadeado uma corrente de confraternização integrada ainda que o abraço tenha ficado para depois. Afinal, a revelação mais importante foi descobrir que uma brincadeira que envolve sorteio, surpresa e adivinhação, aparentemente inofensiva, esconde um grande trunfo das relações humanas: conhecer o outro e, assim, reconhecer a nós mesmos.

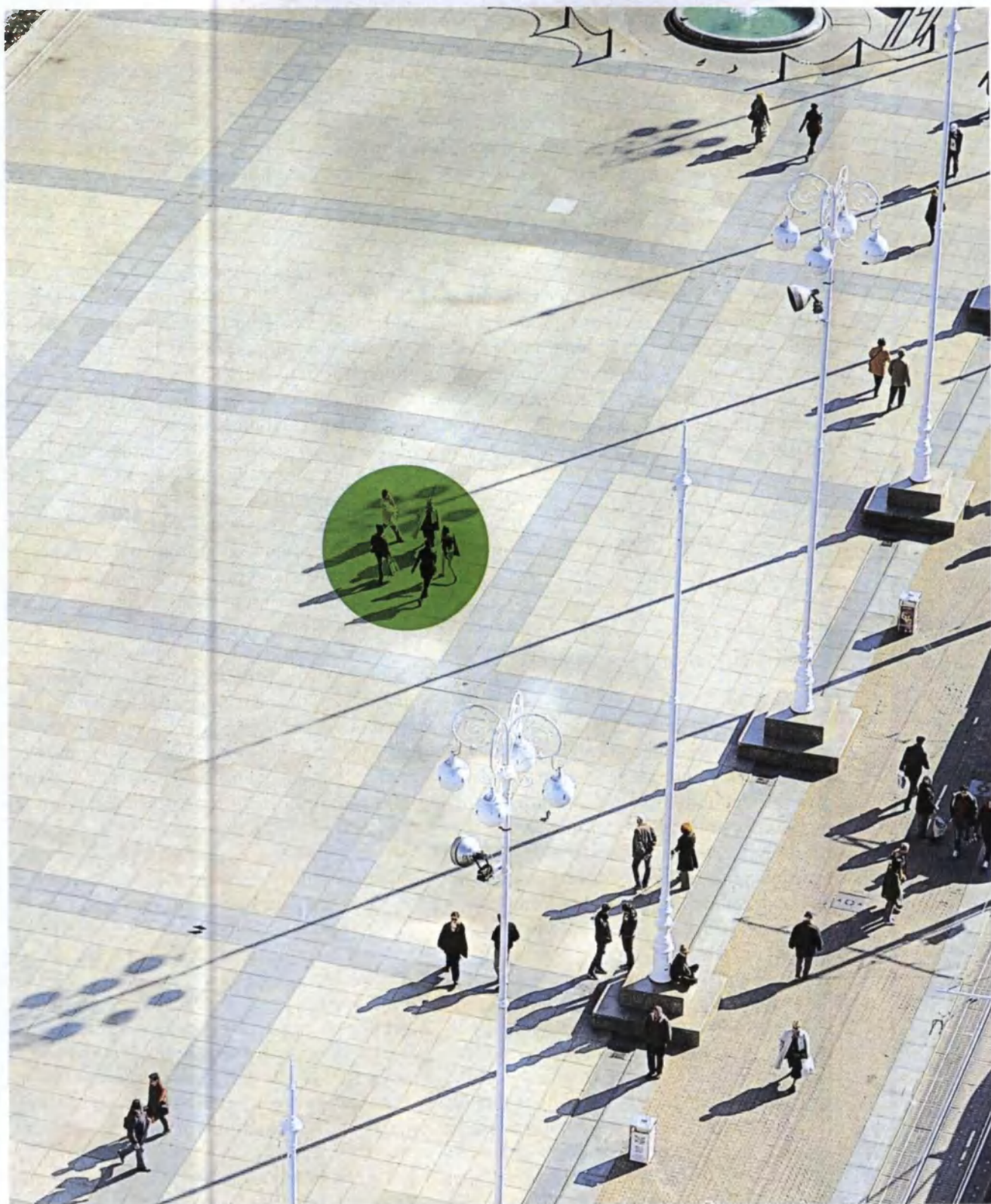
Amigos são pessoas afins que se encontraram; a disponibilidade para o convívio e a dedicação investida mostraram que elas se complementavam e decidiram então ficar lado a lado

"A diversão não é tanto quem vamos tirar, mas quem sairá conosco. É como se tivéssemos a oportunidade de saciar a curiosidade de saber o que pensam de nós, como irão nos descrever ao anunciar a revelação e que presente imaginam ser satisfatório para nós", pontua a doutora em psicologia clínica, Fernanda Kimie Tavares Mishima-Gomes. O ser humano gosta de conhecer a opinião do outro sobre ele e precisa se sentir apoiado, porque é na "interação pessoal que ele se percebe como alguém que pode ser e pode existir. É o olhar do outro que ajuda a construir quem somos, alguém diferente e único".

Como se desenham as amizades

A amizade às vezes assume faces finitas, pausadas e distantes. Isso acontece porque ela é feita de ciclos – algumas podem durar toda uma vida, mesmo se intervaladas e adaptadas à pessoa que somos ao passar dos anos; outras se desmancham feito bolhas de sabão.

De tanto receber gente em seu consultório, Fernanda observou que, para essas relações mais superficiais, de pouco envolvimento e contato, o não sucesso pode ser explicado por comportamentos ainda imaturos emocionalmente. "Queremos manter o controle, exigimos retorno, esperamos por atitudes, buscamos correspondência, queremos ter necessidades satisfeitas e ser contemplados em nossas próprias vontades, o que pode desencadear sentimentos de frustração. Só a capacidade de lidar com decepções nos permite entender e aceitar o outro em suas particularidades e, assim, sustentar a amizade." Para aquelas redondas e maciças, há um eixo comum norteador: "A possibilidade do encontro real, verdadeiro e único de pessoas dispostas a se relacionar afetivamente, sendo para o outro aquilo que se é capaz", destaca.

Por acreditar que "amizades tendem a ser um ponto de estabilidade em um mundo em constantes mudanças", a The School of Life, de São Paulo, oferece um espaço para sair do automático e, na companhia dos outros, colocar em perspectiva o relacionamento entre amigos. A escola tem entre seus fundadores o filósofo suíço Alain de Botton e promove encontros sobre como lidar com questões corriqueiras da vida. A aula "Como trocar quantidade pela qualidade nas amizades", conduzida pelo físico budista Stephen Little, é baseada principalmente em Aristóteles, que percebeu que, apesar de »

Há relações que se estabelecem por toda a vida e essas não devemos abandonar jamais, mesmo quando o tempo cisma em afastar. A tecnologia, aqui, pode ajudar. Isso porque gente assim precisa ser mantida bem pertinho do coração, sempre

» a amizade ser uma intensa fonte de alegria e prazer, ela também é bastante diversa e demanda uma postura ativa e paciente de cuidado a longo prazo. Em busca de entendimento, o filósofo grego agrupou os amigos em três tipos: "amizades de utilidade", que dependem de atividades e projetos em comum; "amizades baseadas no prazer", que duram enquanto houver esse sentimento na relação; e "amizades fundamentadas em amar alguém por quem é", quando você conhece o outro e é conhecido por essa pessoa exatamente por aquilo que vocês são de fato. Ainda que diferentes relações exerçam sua função e devam estar garantidas em nossa vida, é em busca desse último tipo de conexão que devemos nos guiar - embora o seu valor seja também proporcional à raridade.

A amizade é feita de ciclos. Algumas podem durar toda uma vida, mesmo se intervaladas e adaptadas à pessoa que somos ao passar dos anos; outras se desmancham feito bolhas de sabão

Na aula, foi proposto um exercício prático de colocar no papel o desenho do seu "campo afetivo", um mapa para considerar a posição que cada amigo ocupa em sua vida. Ponderei com critério que lugar reservar àquelas pessoas que me vinham à mente, porque fazem parte da minha história. Com meu nome acentuado no meio da folha, fui rabiscando os outros círculos que abrigariam meus amigos mais próximos e verdadeiros, até aquelas pessoas que considero importantes, mas que estão mais distantes.

Nunca fui dada às listas classificatórias, mas a rigorosidade da coisa colocada no papel facilita a visualização daquilo que é latente. As interrogações se haveria alguém que gostaríamos de trazer mais para perto ou por que é difícil estabelecer amizades duradouras aparecem para sustentar reflexões bastante consideráveis.

Uma coisa muito bonita que Platão disse é que "a amizade é uma predisposição recíproca que torna dois seres igualmente ciosos da felicidade um do outro". Então deixo tomar conta de mim uma gratidão suave em relação às pessoas disponíveis que encontrei e que faço questão de acompanhar e manter por perto.

As trocas nos tempos do agora

A singularidade de cada amizade se desdobra em histórias múltiplas, construídas a partir do reflexo das pessoas envolvidas na relação. Interessadas por esse fenômeno, as colecionadoras de amigos Liza Scavone e Maria Flavia Ciampi criaram o projeto Amigo Preto e Branco, que reúne narrativas sobre amizades tornando-as acessíveis a todos como forma de recuperar e registrar esse valor. "É uma homenagem pública à oportunidade de expressar sentimentos e aprender com outras experiências", declaram. "Amizade é poder confiar no amor que alguém sente por você, que ajuda a se movimentar e a crescer, trazendo a liberdade de ser quem verdadeiramente somos." A iniciativa é providencial em tempos de redes sociais, quando o conceito parece tão banalizado por somar amigos sem, contudo, sentirmos a presença deles. Todos têm acesso à sua intimidade e manifestam opiniões através de curtidas, demonstram emoções com alternativas simplistas de carinhas coloridas, ou enviam comentários feitos de palavras abreviadas, que encurtam o sentido.

Se a tecnologia parece anestesiar as relações, é também verdade que atua como fermento em algumas delas, porque tornou mais fácil fazer e manter um contato. A interação com a diversidade faz bem ao apresentar e ampliar possibilidades e renovar ideias, nos tornando mais abertos para conhecer pessoas. Fato é que temos a necessidade comum de estar com o outro. A constância em uma relação favorece o vínculo e a vivência de experiências boas em potência. Afinal, as mãos estão em pares para serem dadas. "Não nos afastemos muito", aconselha o poeta Carlos Drummond de Andrade. Porque a amizade nos faz (bem) mais felizes. ■

LAÍS BARROS MARTINS *gosta das palavras trocadas e está constantemente aberta a novas amizades por nunca deixar de acreditar no sentimento.*

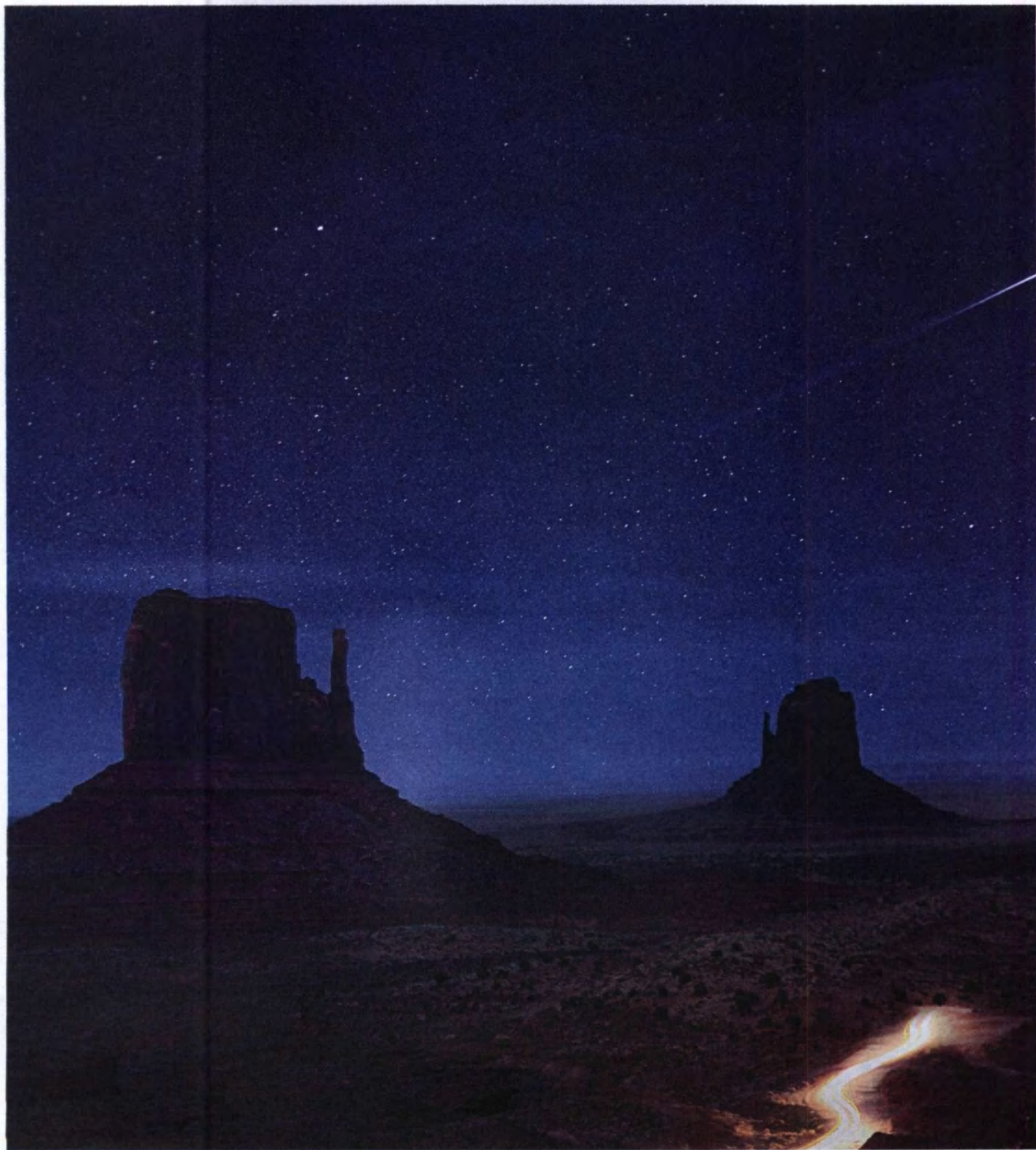
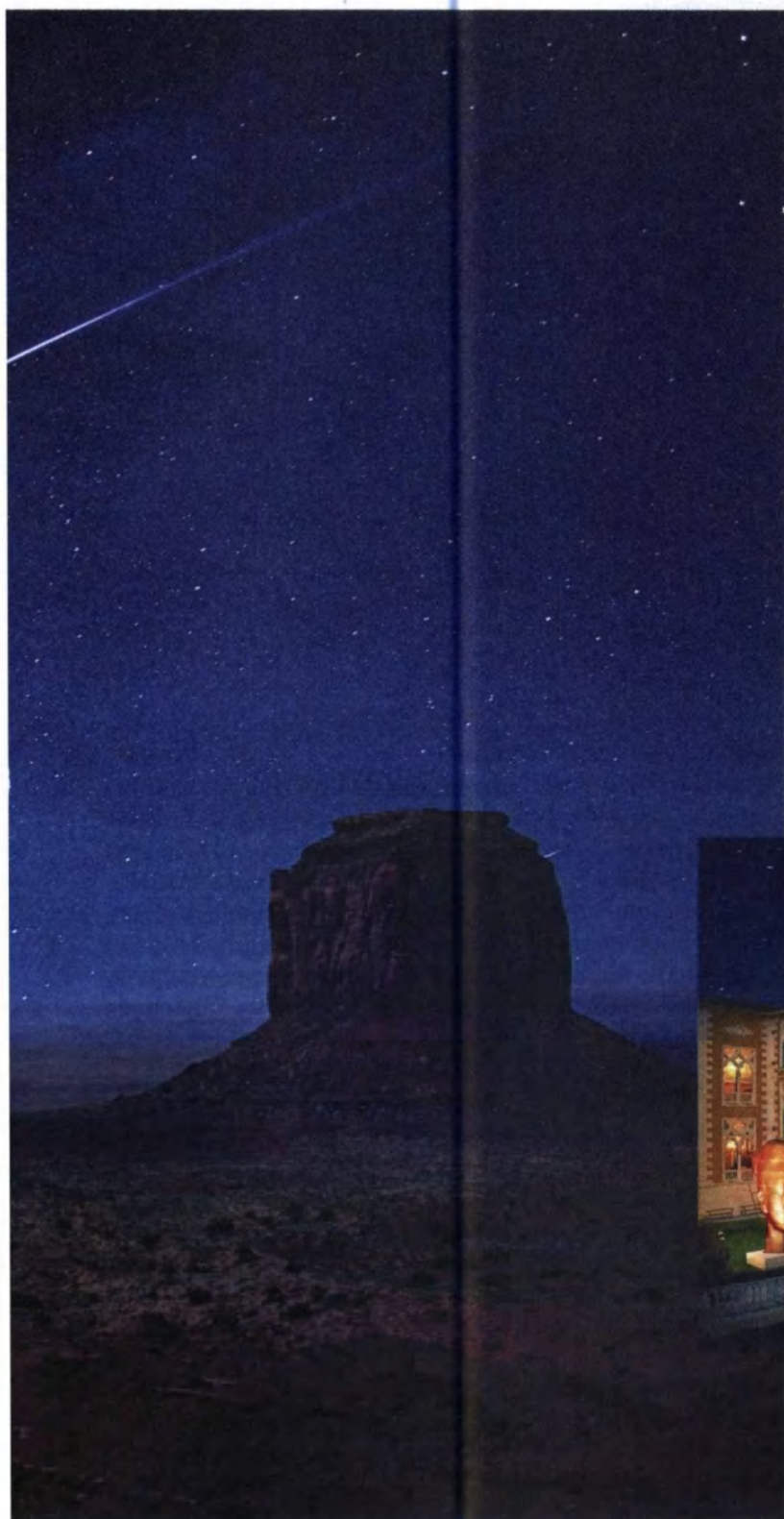
Segredos noturnos

Série revela as belezas escondidas na escuridão

TEXTO *Débora Zanelato*
FOTOGRAFIA *Betina Samaia*

Na série Iluminados, o homem se destaca na escuridão. Já nas cenas de Noturnos, natureza e cidade ganham lindas formas

A ESCURIDÃO DA noite também pode ser reveladora de um novo olhar. E iluminar o mistério e a beleza do que não está evidente tem sido o objetivo da fotógrafa brasileira Betina Samaia. Suas imagens são feitas com poucas condições de luz natural e apenas com a ajuda de uma lanterna, que ilumina o objeto em destaque. As fotos de suas duas séries complementares – Noturnos e Iluminados – foram feitas a partir de 2010, em países como Brasil, Estados Unidos, Chile, Butão e Myanmar. E agora viraram livro, *Azul* (editora Madalena), e também exposição no Museu da Imagem e do Som, em São Paulo, aberta até o dia 10 de janeiro. Da sua formação como psicóloga também veio o interesse em explorar o inconsciente através da escuridão, como metáfora para entender nossos mistérios mais profundos. "Conforme colocamos um foco de luz, o que estava obscuro é trazido à tona e se torna real. Assim como a terapia! E, iluminando os conteúdos do inconsciente, eles se tornam reais e passíveis de serem lidados e trabalhados", diz. ■

BETINA SAMAIA *é fotógrafa e psicóloga. Com suas fotos, procura entender o seu lugar no mundo.*

Para a fotógrafa Betina Samaia, a noite é ambígua. Quanto mais revelamos, menos sabemos. "Iluminando parte da noite, procuro mostrar também seus segredos", diz

nem fala sobre os medos. Está tudo conectado. Na medida em que você se protege, se isola tanto da dor quanto da alegria e se distancia de si mesmo. Só que precisamos do outro para nos descobrirmos. É no encontro que conhecemos uma nova forma de ver a vida. E dessa maneira as pessoas se transformam. Faço isso todos os dias com minha família e pacientes. Percebo, no entanto, que atualmente as pessoas se protegem demais, não gostam de expor fraquezas e dor. Existe o receio do julgamento de serem consideradas fracas. No final, vivemos em pequenas bolhas de impressões sobre os outros: você pensa que eu sou assim e vice-versa, e a gente não partilha.

Como decidiu ser médica? Ainda criança. A minha avó tinha uma doença vascular grave. Ela tinha feridas nas pernas que doíam demais e eram tratadas por um médico, o Dr. Aranha. Eu tinha 5 anos. Quando ele chegava, eu via uma figura angelical entrando. Ele tinha os cabelos brancos que cheiravam a gumex. Ele examinava a minha avó e eu ficava olhando de longe. Ela falava sobre suas dores e ele prestava atenção. Olhava os curativos, deixava receitas e ia embora. E, quando saía, havia uma nuvem de paz no ambiente. Aquilo era cuidado paliativo. Ele aliviava a dor dela só de visitá-la. Ela parava de gemer, dormia bem por algumas noites e minha mãe também ficava mais tranquila. Dr. Aranha enchia nossa casa de esperança.

Para você, o que é a morte? É um momento sagrado. Talvez mais do que nascer. Falar sobre a morte não é trazê-la para perto, mas uma chance de você avaliar a maneira como está vivendo. Costumo dizer que tem gente tão anestesiada - não olha para si, para o sofrimento - que só falta morrer de fato. São como zumbis existenciais, que vivem uma morte emocional. Gente que se afasta da família, não busca sentido na vida, não reflete sobre quem é nesse universo e não se importa com a sociedade, o planeta.

O que você aprendeu lidando com a morte? Aprendi a viver. Eu vejo muita gente, todos os dias, no final da vida. E, nesse instante, as pessoas ficam muito lúcidas sobre o que importa. A morte tira o véu da mentira sobre a vida. E a pessoa deixa de lado o que é bobagem e ilusório. Você quer dizer que ama, então expressa isso e não fica preocupado com o que os outros vão pensar a respeito. Afinal aquela é a sua vida - e ela está acabando. Então você demonstra mais afeto, reconhece seus erros.

ANA CLAUDIA QUINTANA ARANTES fez medicina na USP, residência em clínica médica, geriatria e gerontologia. E se especializou em cuidados paliativos. Fundou a ONG Casa do Cuidar, que promove cursos de cuidados paliativos para profissionais de saúde, e dá aulas sobre como lidar com a morte. É uma entusiasta da vida e mãe de Maria Paula e Henrique

Você aplica isso na sua vida? Direto. Para você fazer esse trabalho, tem que ter integridade. Não estou falando no sentido de ser uma pessoa boa. Mas "o que eu digo para você (para a minha paciente) tem que valer pra mim". Eu posso ser uma excelente oncologista, mas talvez eu não tenha câncer, então não me aproximo de você. Mas eu sei que um dia vou morrer. Então eu olho para o abismo da mesma perspectiva que meu paciente. E daí ele percebe se estou falando a verdade. Acompanhei um caso assim de perto. Eu estava ao lado de uma paciente, que era também uma amiga. A oncologista dela entrou no quarto e disse que estava otimista depois de ver os exames, que logo poderia até fazer aquela viagem desejada. Só que isso não tinha a menor chance de acontecer. Minha amiga estava com câncer havia nove anos, já tinha passado por todos os tratamentos e estava numa contínua progressão de outras doenças. Quando a médica foi se despedir, começou a chorar, se acalmou e saiu. Minha amiga me disse: "Ana, você precisa conversar com ela. Eu vou morrer. Ela sabe disso?". A médica contou tanta mentira que não suportou se despedir da paciente que amava. Os médicos não sabem fazer cuidados paliativos e daí a relação que se estabelece quando a morte está próxima, em geral, é distante e triste.

É possível passar por esse momento de uma maneira diferente? O Brasil é um dos piores países para se morrer. A Inglaterra, por exemplo, é o melhor. Porque existe uma cultura que protege cada um de seus cidadãos. O provedor do cuidado paliativo não é o governo, nem a instituição de saúde; é a caridade. Lá eles respeitam e validam o sofrimento. E existe um sistema para que as pessoas sejam cuidadas e amparadas na fase que antecede a morte. É tudo feito por doação. E é o melhor sistema, com médicos que passaram por uma ótima formação.

Podemos acolher melhor as pessoas no leito de morte? Esse é meu projeto. E para mudar a forma como as pessoas pensam e encaram essa fase da vida é preciso ir para as escolas. Não a faculdade de medicina, mas as de ensino médio, e introduzir nas aulas de filosofia um capítulo inteiro sobre a morte. Porque a morte faz parte da nossa vida. E, se você tem a consciência da sua finitude, não vai esperar o momento final para se dar conta de tudo que deixou para *trás, das suas desilusões*. E talvez dessa maneira as pessoas fiquem menos doentes também. ■

COMECE A COLORIR AGORA MESMO!
Imagens meramente ilustrativas
Já nas bancas

A ARTE PARA COLORIR A QUATRO MÃOS

COM ROBERTO CAMASMIE

Tempo, inteligência e coragem

Diante dos problemas, é preciso manter a calma. Parece óbvio, mas na obviedade podem estar contidas as grandes verdades

POR *Eugenio Mussak*

O TEMA DAQUELE encontro era avaliar as alternativas para sobreviver da melhor maneira possível à fase da economia em queda. Liderança e Gestão em Tempos Difíceis era o título do evento, organizado para reunir durante dois dias os principais gestores da empresa.

Gestão de crises não chega a ser um assunto desesperador para executivos bem formados, com noções claras de estratégia e experiência em driblar os sustos do mercado, da economia e da política. Por definição, crise tem começo, meio e fim, e as empresas que conseguem passar pela fase ruim sem comprometer a estrutura e, principalmente, sem demitir funcionários, sairá fortalecida e em vantagem competitiva.

Não é pequeno o número de pensadores da gestão, escolas de negócios e grandes consultorias no mundo inteiro que dedicaram tempo e capacidade para pesquisar as crises e apresentar modelos de gestão que podem ser adaptados à realidade de cada lugar e cada tempo. Naquele dia nos dedicávamos a avaliar alguns desses modelos para criar um próprio. Falávamos sobre revisão de processos, contenção de custos, novas abordagens comerciais, estímulos à inovação, postura das lideranças para passar confiança aos seus times. Coisas que todas as empresas estão fazendo agora.

Já estávamos no final do primeiro dia quando, em um intervalo para o café, a Sílvia, uma das participantes mais interessadas e criativas, me procurou e foi direto ao ponto:

— Sabe, em situações difíceis, além de usar o conhecimento e a criatividade, também precisamos de uma injeção de ânimo, uma palavra que nos estimule.

— Concordo plenamente. Por isso estamos aqui falando sobre o papel dos líderes, que devem atuar como inspiradores de suas equipes.

— Então veja isto — disse ela, me mostrando um vídeo em seu smartphone. Os 75 segundos de duração absorveram toda minha atenção e mudaram substancialmente a condução do workshop.

Tratava-se de uma entrevista de um líder. Sim, um líder que é fácil de seguir, e que não é da política, nem do mundo dos negócios, como era de se esperar em um ambiente corporativo. O líder em questão vestia roupa branca, trazia uma corrente com um crucifixo pendurado ao pescoço e, no rosto, um sorriso permanente. Era Francisco, o papa.

Sentado diante de um auditório solene, Francisco responde às perguntas das pessoas, sobre a vida, não sobre religião. De repente, no telão, aparece um jovem que lhe faz um questionamento muito simples:

— O que o senhor faz quando está em uma situação onde tem que enfrentar um grande problema (daqueles que no primeiro momento parece que vão nos destruir)?

Como é de seu feitio, Francisco sorriu antes de falar e, quando falou, usou palavras simples, pausadas, como se quisesse acalmar uma pessoa nervosa (e quem não está, nos dias turbulentos em que vivemos?).

— A primeira coisa a fazer é não se desesperar — disse ele. É preciso ficar tranquilo, para depois buscar a maneira de vencer o problema, de superar a situação.

Até aqui – você pode estar pensando –, ele foi simples demais, falou o óbvio, foi praticamente raso. Mas é preciso ver o filme até o fi-

RETRATO *Paula Fabrizio*

É preciso agir, executar o planejado, colocar energia na ação, estar preparado para enfrentar o pior acreditando no melhor. "Coragem para seguir em frente", como disse o papa Francisco

nal... Disse o óbvio, sim, então parou por alguns segundos, baixou ligeiramente os olhos e, com a voz ainda mais calma, emendou:

— E se não é possível superar... suportar. Aguentar... até que surja a possibilidade de superar.

Mais obviedades? Pode ser, mas sempre é bom lembrar que temos uma imensa tendência a desconsiderar e esquecer o óbvio, que é onde está a verdade, na maioria das vezes. Diante do problema, manter a calma, procurar resolver e, na impossibilidade, resistir, até poder resolver. Óbvio. Por que nos desesperamos e desistimos então?

— Você não deve se assustar com as dificuldades. Somos, sim, capazes de superar todas elas — emendou o papa, para então concluir de maneira brilhante seu raciocínio:

— Tudo o que precisamos são três coisas: tempo para compreender a situação, inteligência para buscar o melhor caminho e coragem para seguir em frente.

Tempo, inteligência e coragem. Paciência, organização e atitude. Precisa de algo mais? Quando voltamos à análise dos grandes pensadores de gestão, e à elaboração da melhor estratégia para aquele momento, eu não conseguia não encontrar paralelos entre eles e o papa. Quase todos falam sobre a importância do equilíbrio emocional das equipes de trabalho, sobre a manutenção da motivação, da necessidade de os líderes inspirarem as pessoas a dar o melhor de si, a manter o olho posto no futuro, que será melhor que este momento etc. O que disse Francisco? "Primeiro, manter a calma, não se desesperar jamais..."

Que mais orientam os bambas da administração? Que é imprescindível aprimorar a gestão, rever os processos, conter os custos, encontrar alternativas para vender mais, fidelizar o cliente, estabelecer parcerias. Como o papa resumiu tudo isso? "Inteligência para encontrar o melhor caminho..." E, por último, é bom lembrar que não é suficiente apenas elaborar uma nova estratégia. É preciso agir, executar o planejado, colocar energia na ação, estar preparado para enfrentar o pior acreditando no melhor. "Coragem para seguir em frente", como disse Francisco, com a naturalidade de quem já precisou dela muitas vezes. Como a vida parece fácil quando um sábio a descreve. Será que isso se deve apenas à sua capacidade de explicar, de simplificar a complexidade e de colocar as coisas em sua devida perspectiva? Ou será que serve só para nos iludir, tentando pintar de rosa um quadro negro? Perspectiva correta ou ilusão passageira?

Refleti muito sobre essa dualidade, e acho que cheguei à minha conclusão. Ou minha escolha, talvez. Prefiro a primeira alternativa. A da simplificação inteligente, que significa, acima de tudo, colocar o mundo em ordem em minha cabeça e meu espírito, antes de partir para a ação e arrumar o que pode ser arrumado. E tudo pode ser consertado e melhorado, se você tiver calma para aceitar, inteligência para organizar e coragem para agir. Simples assim, disse Francisco, o papa, mesmo sabendo que pode ser que isso não seja fácil. ■

EUGENIO MUSSAK *escreve todos os meses para VIDA SIMPLES, sempre buscando simplificar o que parece complicado.*

Calendário emocional

Olhar para dentro da gente ainda é a melhor maneira de entender e superar aquilo que dói e incomoda

POR *Diana Corso*

SABE AQUELE relógio que há dentro do celular e dos computadores, que mesmo que o aparelho esteja desligado mantém o horário e a agenda atualizados? Nosso inconsciente é igual. Ele tem um calendário infalível, que faz com que tenhamos sensações ou pensamentos "comemorativos" de datas que nem sequer sabíamos que lembrávamos.

Quando somos tomados por uma tristeza incompreensível, um desânimo fora de sentido, um choro estranho, uma brabeza despropositada, enfim, algo aparentemente fora de lugar, talvez seja o tal "calendário emocional". Algo pode estar sendo evocado nessa data. Sem ter consciência, fazemos o luto de aniversários de morte, de separação, da saída de um emprego, da partida de um filho, de um aborto ou qualquer outro evento significativo, duro ou doído. Todas as datas estão registradas em nosso relógio interno. Para fazer você acreditar nisso, vou recorrer à história que aconteceu com uma paciente minha. História essa que foi surpreendente até para mim, mesmo depois de décadas de trabalho como psicanalista.

Ela acordava todos os dias às três da manhã, depois demorava para dormir. Olhar o relógio e confirmar a infalibilidade do despertador interno só piorava as coisas. A sensação era de estar sendo vítima de um complô. Havia anos que quebrávamos a cabeça tentando entender o porquê dessa persistente repetição.

Sua vida mudou e isso passou. Andávamos esquecidas do enigma, quando ela se pôs a falar sobre um período muito solitário e difícil em que, a trabalho, vivera na Coreia. Foi lá que essa maldição das três da manhã começou e, nas noites insones, costumava pensar que aqui eram três horas da tarde. Dessa vez, ao contar a história lembrou que durante sua infância, o pai, que era viajante e passava a semana fora, partia sempre aos domingos às três da tarde. Na sua ausência, a paciente ficava à mercê da mãe, cuja agressividade se expressava principalmente com ela. A filha sabia que a saída do pai era o começo de uma jornada semanal de gritos e castigos.

Muitos anos depois, soube-se que esse homem tinha duas famílias e, mesmo sem ter consciência disso, a filha intuía que sua partida era muito mais significativa do que apenas trabalho. O hábito de despertar às três da madrugada, sentindo-se abandonada, como ocorria naquele lugar estrangeiro de fuso horário invertido, era um reencontro com a desolação que chegava quando ele partia.

Essa história lembra a força das emoções internas que governam nossa vida. Elas serão ainda mais persistentes quanto menos tivermos acesso a seu significado. Podemos combater uma insônia como essa usando uma medicação ou qualquer outro recurso. Mas não custa ir um pouco mais a fundo e descobrir o sentido oculto desses acontecimentos psíquicos, aparentemente bizarros. Decifrá-los possibilita que nos maravilhemos frente à eficácia da máquina psíquica que nos move. Sua precisão pode até ser assustadora, mas a familiaridade com sua lógica possibilita que certas maldições deixem de nos assombrar. ■

DIANA CORSO *é autora do livro* Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista.

RETRATO *Paula Fabrizio*

A alegria é a salvação

Vamos aproveitar a sensação de término e começo de ano para refazer os votos e ampliar nossas aspirações

POR *Gustavo Gitti*

SE TIVESSE de apostar, diria que é a alegria que vai salvar a humanidade. A alegria cura a depressão. Se eu me alegro apenas com os eventos da minha vida, fico feliz a cada seis meses, com sorte. Porém, se me alegro com as alegrias dos outros, é difícil não me sentir nutrido todos os dias. A alegria é o antídoto para a inveja. Ao nos depararmos, por exemplo, com gestos e qualidades positivas, com a beleza de alguém, com a habilidade de uma musicista, podemos competir ou nos regozijar.

A alegria nos impede de transformar em obrigação aqueles trabalhos que começamos por liberdade e prazer. Ela nos traz de volta ao corpo – se estamos sensíveis, é muito mais difícil cometer um ato violento, já que sabemos que o outro também sente. A alegria nos tira da preguiça irresponsável. O melhor da vida é inadiável, como o pôr do sol, o parto, a morte. Cada segundo conta. A vida vem sem botão de soneca. Ao tentar postergar nosso despertar, deixamos para as próximas gerações os problemas do aquecimento global, do desmatamento, da desigualdade, do shopping center.

A alegria nos devolve o tempo que perdemos entre a distração e o torpor, entre a correria e o tédio, os dois extremos da apatia. Correria é a sensação de que temos pouco tempo – o momento já passou, estamos atrás. Tédio é a sensação de que temos muito tempo – o momento ainda não chegou, estamos à frente. Nenhum deleite surge daí, mas de uma presença sincronizada: nem antes, nem depois, nem atrás, nem à frente, nem mesmo no famoso "aqui e agora", tão insubstancial quanto o passado e o futuro. Lembro do poeta Octavio Paz: "Nós somos o tempo, não são os anos que passam, mas nós que passamos".

A alegria não vem de coisas, mas da capacidade de se alegrar com qualquer coisa. Ela é o grande critério: para saber se uma relação está saudável, sinta se o seu coração se alegra sem esforço, apenas de desejar o florescimento do outro.

A alegria é a própria paz. Se fizermos o voto de não deixar ninguém fora, qual será o tamanho do nosso peito? Não é o caso de incluir: eles sempre estiveram no mesmo barco, precisamos apenas parar de teimar que eles não estão. A origem de todas as guerras é a crença de que existem inimigos. Se incluímos apenas família e amigos, aqueles seres que são "meus ou minhas alguma coisa", nos limitamos. Mas, se nos dispomos a incluir absolutamente todos os seres, nossa alegria tende a perder os limites. Não pense que é impossível: Lama Padma Samten costuma dizer que nossa mente é tão ampla que consegue chorar e torcer até mesmo por um personagem de cinema! Sem tanto autocentramento, não mais oscilamos entre "Tô bem" e "Tô mal" – paramos de pensar nesses termos. Quando alguém nos perguntar "Como foi a semana?", vamos descrever não a nossa semana mas a de muita gente.

Ofereço e dedico este texto a você. Que você possa se reconhecer como sendo a mesma vida que acontece lá fora, a mesma vida que respira em todos os seres e aparências ao seu redor. Como não se alegrar? ■

GUSTAVO GITTI *é coordenador do olugar.org (espaço online de transformação). Seu site é gustavogitti.com*

Doce veneno

Por que resolvi banir o açúcar da minha dieta alimentar - e o que estou aprendendo com isso

POR *Lucas Tauil de Freitas*

EM MINHAS MÃOS, a caneca não poderia ser mais ordinária. O aroma do café é puro bom-dia. Mas nada nesta cena remete ao que sinto quando levo a xícara aos lábios. O gosto amargo incomoda meu paladar, acostumado ao excesso de açúcar. Sem o entusiasmo das minhas manhãs doces sigo emburrado mastigando uma fatia de pão e dando goles ressentidos do meu pretinho.

Cheguei aos 40 anos com poucos vícios; praticamente não fumo, bebo muito pouco e não consumo carne vermelha. Um chato, segundo minha filha adolescente. Açúcar, café, ovos e manteiga são minhas extravagâncias. Meu ritual matinal é uma liturgia. Primeiro, muita água com limão, uma colher de magnésio e outra de vinagre de maçã com minerais. Depois, faço minha prática de ioga e um tantinho de meditação. Com fome, preparo um prato de frutas com cereal, e é hora do crime. Gosto de moer os grãos na hora e filtrar um café forte, sem nada de modernidades. Adiciono uma generosa colher de açúcar e junto ao pão que eu mesmo fiz, com bastante manteiga. E pense em um homem feliz.

Assim era minha vida até que Sandra, minha esposa, voltou da biblioteca com um livro e um DVD que fizeram sucesso na escola waldorf das meninas, aqui na Nova Zelândia. *That Sugar Film* é o relato de um australiano que não consome açúcar. Para o filme, o ator e diretor Damon Gameau faz as vezes de cobaia e por dois meses debaixo do microscópio dos médicos e das lentes do cinema passa a ingerir a média australiana de consumo de açúcar: 40 colheres diárias.

Quando li a sinopse, decidi que não ia assistir. "Já fiz terapia por duas encarnações para lidar com minhas culpas, não preciso de nenhuma nova", brinquei com Sandra, sem nenhuma intenção de ver o documentário. Mas, em um final de semana chuvoso no barco, a cara de cachorrinho perdido dela me convenceu do contrário. Ah! Se arrependimento matasse... Me sinto como Cypher, o personagem traidor de Joe Pantoliano na película Matrix, com saudade da ignorância. Queria voltar ao programa e me fantasiar de Ronald Reagan, mas não. Fui ver o filme. Agora meu café é amargo.

Explico. O documentário é excepcional, usa uma linguagem divertida e cheia de sinestesias com ritmo. Se não fosse o suficiente, o protagonista não precisa de tranqueiras nem fast-food para ingerir as 40 colheres. A dieta dele foca em sucos e em comidas saudáveis. Na verdade ele se alimenta melhor que eu durante o experimento. E o resultado médico não poderia ser mais dramático: o fígado sofre, a circulação se compromete, picos de euforia e desânimo, a pança incha.

Não pense que sou um exemplo de motivação graças a um filme. Quero oferecer uma dieta melhor para nossas filhas e é necessário um discurso conectado com a prática. E elegi o hábito mais difícil. Ainda tenho meus frenesis de sorvete na madrugada. E, quando o pote de açúcar brilha na prateleira, fantasio: "Talvez devesse voltar a fumar?". Ok, não preciso trocar um vício pelo outro, mas logo o açúcar... ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS *é um entusiasta de narrativas transformadoras, e acredita que histórias são vacinas da alma.*

RETRATO *Paula Fabrizio*

O caminho para acalmar a mente

Pequenas pílulas das rodas de conversa que aconteceram ao longo da Semana do Bem-Estar, encontro copromovido por VIDA SIMPLES

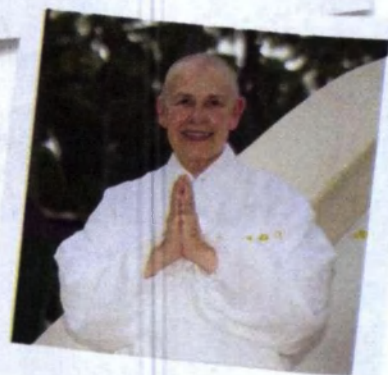
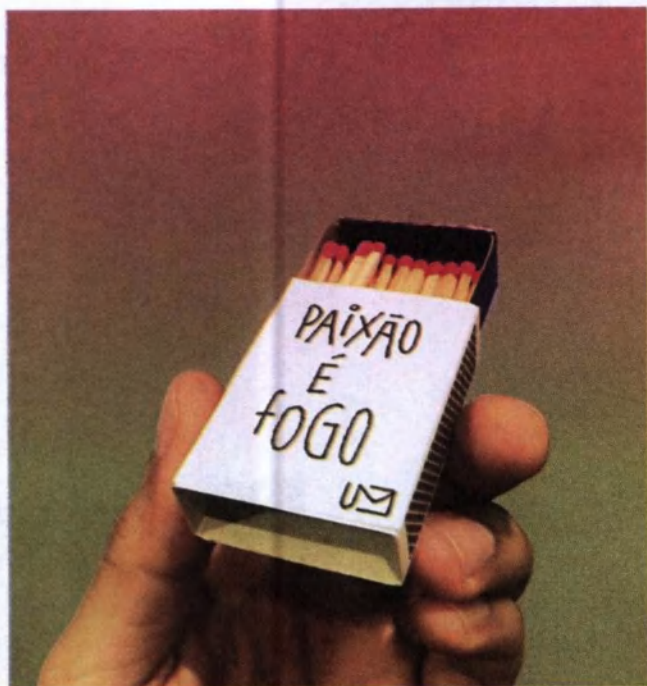
A editora Ana Holanda e Monja Coen estiveram presentes no evento e ajudaram as pessoas a repensar suas escolhas diárias

ELA CHEGOU com seu jeito calmo e encantador. Sacou o celular do bolso e começou a filmar os pássaros. Foi assim que Monja Coen, presidente do Conselho Religioso Zen Budista Zendo Brasil, aportou na Ilha de Comandatuba, na Bahia, para falar sobre meditação. Coen fez duas apresentações: uma à noite, mais teórica, e outra no dia seguinte pela manhã, bem prática, com uma caminhada meditativa pela areia da praia. Monja Coen, que é também responsável pela coluna *Espiritualidade no Dia a Dia* da revista BONS FLUIDOS, explicou que meditar não é parar os pensamentos. Ela contou que a prática exige um mergulho interno sem julgamentos. "A nossa mente pode pensar, não pensar e pode meditar. Meditar não é nem pensar nem não pensar. E também não é controlar a mente. É conhecê-la para usá-la melhor. É perceber com mais clareza – sem mascarar – o que nos cerca", disse. E emendou: "A pessoa sábia é aquela que consegue ler os sinais do caminho. E meditar facilita essa percepção", ensina. "Quando a gente muda um pouco o olhar sobre as coisas, faz a revolução do mundo. Muita gente reclama que o outro não o entende. Que bom! Pois não é o outro que tem que nos entender. Cada um de nós é que precisa entender o outro. Mudar esse paradigma de compreensão pode mudar tudo."

FOTOS CÉSAR ALVES

Mais afeto na comida

Outra conversa de dar água na boca foi a da editora de VIDA SIMPLES Ana Holanda. Ela contou sobre seu projeto Minha Mãe Fazia (facebook.com/minhamaefazia) e mostrou como a comida está atrelada à nossa história e serve como fio condutor das nossas relações: com a gente mesmo e com as pessoas ao redor. Ela falou, ainda, da importância de refletirmos sobre a nossas escolhas diárias, em relação à comida e aos caminhos que seguimos na vida. ■

A SEMANA DO BEM-ESTAR *foi uma realização das revistas* VIDA SIMPLES, BONS FLUIDOS *e* RECREIO. *Teve apoio do Hotel Transamérica de Comandatuba e patrocínio da Kellogg's.*

TEXTO E EDIÇÃO *Ana Holanda*

Da internet para o papel

Jovens artistas seguem o caminho contrário da lógica atual e vão das redes sociais, como o Instagram, para as páginas dos livros

O INSTAGRAM, a mais conhecida rede social de compartilhamento de imagens, é terreno fértil não apenas para fotógrafos amadores – e alguns profissionais – mas também para ilustradores, designers e artistas em geral. Quem ganha são os seguidores, que podem ter acesso a ilustrações bem-humoradas, criativas e, algumas vezes, incrivelmente sensíveis. Além disso, a rede jogou luz em pessoas até então desconhecidas e que ganharam fama e uma legião de fãs graças à web. Alguns desses artistas estão extrapolando os limites do universo virtual e invadindo as páginas de livros com um trabalho não menos gracioso do que o compartilhado na internet. Selecionamos alguns deles.

BRUNA VETTORI

As ilustrações simples e delicadas, acompanhadas por frases positivas, são a principal característica do projeto Rotina&Rabisco, da economista e ilustradora Bruna Vettori, de Florianópolis (SC). Ele rapidamente caiu no gosto do público com frases como "Prestar mais atenção com o coração" ou "Hoje é sempre o melhor dia". O livro *Rotina&Rabisco – Inspirações por Uma Rotina Mais Leve* foi lançando pela editora Agir Now, no segundo semestre de 2015, e sai R$ 29,90.

ROTINA&RABISCO | @rotinaerabisco

FELIPE GUGA

Uma desilusão amorosa. Foi esse o ponto de partida do designer e DJ carioca Felipe Guga. Para curar a dor de amor, ele passou a postar ilustrações com frases de motivação. O trabalho-terapia ajudou não apenas Guga mas muitas outras pessoas que se identificaram com os desenhos. *Sorria, Você Está Sendo Iluminado* acaba de chegar às livrarias pelo selo Galera, por R$ 35. A publicação traz desenhos com traços simples e modernos, e frases sobre amor, luz e gratidão. Inspirador.

FELIPE GUGA | @ofelipeguga

PEDRO

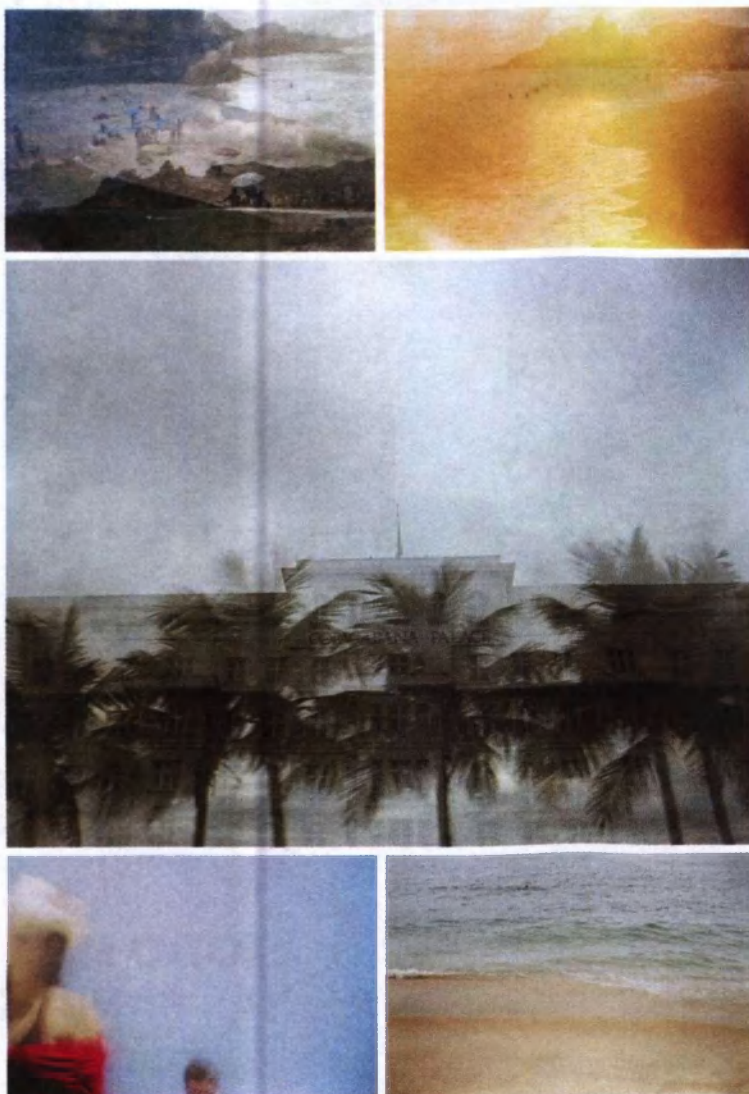
O forte de Pedro, é assim que ele assina, são as palavras. Em uma caligrafia caprichada, ele cria frases que conversam com o coração. "Aprendi com o tempo que tem coisa que só sai da gente por escrito", declara o jovem carioca. Em *Um Cartão – Sentimentos Cotidianos*, editora Rocco, R$ 24,50, Pedro apresenta seus pensamentos – "Celebre o amor todos os dias". O livro tem formato diferenciado: as páginas são serrilhadas para que o leitor destaque e distribua os dizeres por aí.

UM CARTÃO | @umcartao

FOTOS DIVULGAÇÃO

ARTE PARA COLORIR

O ARTISTA PLÁSTICO paulista Roberto Camasmie nasceu pintor. Ainda na infância, fez do muro da casa da avó, no interior de São Paulo, sua primeira tela. Quando ela descobriu, ficou uma fera e jogou tinta branca nas figuras. Mas o garoto não desistiu. Autodidata, seguiu acreditando em seus sonhos e começou a fazer fama ainda na adolescência. Hoje, é considerado um dos grandes retratistas do país. E já pintou gente como Sophia Loren, Catherine Deneuve e os principais políticos, atores e atrizes brasileiros. Camasmie acaba de completar 50 anos de carreira e para marcar a data preparou uma obra, que pega carona nos livros de colorir. Nas primeiras páginas, é possível conhecer um pouco da trajetória do pintor. O livro *A Arte para Colorir a Quatro Mãos com Roberto Camasmie* traz mais de 20 obras. Algumas ilustrações estão parcialmente pintadas pelo artista, como sugestão de cores para que o leitor siga – ou não. As imagens trazem retratos de mulheres, que misturam o feminino com o realismo fantástico, borboletas, flores e folhas. O resultado é mágico e belo.

A ARTE PARA COLORIR A QUATRO MÃOS COM ROBERTO CAMASMIE
Editora Caras, R$ 39,90

O RIO EM IMAGENS NOSTÁLGICAS

CALMA DE VERÃO é o sugestivo nome da exposição do fotógrafo paulista Kenji Nakamura, na Galeria Porão, em São Paulo. São 11 fotografias feitas em praias cariocas, com filme 35 mm, em uma câmera dos anos 1970, o que permitiu, segundo o fotógrafo, o ar nostálgico das imagens. "Calma de Verão é o respirar sem se preocupar, divagar em um sábado observando o dia acabar", define Kenji. A exposição vai até 31 de janeiro e a entrada é gratuita.

GALERIA PORÃO
Rua Aspicuelta, 145, Vila Madalena, São Paulo, SP

Antes de nascer

"**NINGUÉM ESTÁ** preparado para isso. Eu fui do céu ao inferno em três minutos." É assim que a astróloga e modista Rafaella Biasi, de Minas Gerais, resume o parto do filho Miguel, que morreu com 40 semanas de gestação. "Miguel nos deixou sem explicação algumas horas antes de vir ao mundo", conta Rafaella. Isso foi no final de 2014. Para lidar com a dor, Rafaella e o marido, o publicitário Fabrício Gimenes, buscaram grupos de apoio formados por pessoas que passaram pela mesma experiência. Ao ouvir histórias parecidas, o documentário *O Segundo Sol* começou a ser desenhado pelo casal *(foto)*. De acordo com eles, o objetivo é trazer à tona o tema do luto, em diversos estágios da gravidez, e assim ajudar mais gente. "Falar sobre isso traz paz e aconchego e a certeza que ao contar uma história nosso filho permanece no mundo", acredita Fabrício. *O Segundo Sol*, lançado em dezembro, está acessível no YouTube.

O SEGUNDO SOL
www.osegundosol.com

FOTOS DIVULGAÇÃO

De flor em flor

Objetos, acessórios e até óleos essenciais que têm as flores como inspiração. Um jeito leve e delicado de dar as boas-vindas ao nosso verão

① Os acessórios de cabeça da Can Can são feitos manualmente e propõem um resgate da feminilidade. O pente da coleção Bahia tem flores de tecido costuradas graciosamente nas cores laranja, rosa e off-white. Por R$ 65 cada.

CAN CAN ACESSÓRIOS
www.cancanacessorios.com.br

② O aparador é da My Gipsy Bossa, site que oferece móveis coloridos e estampados. Como dizem as curadoras do comércio online, "acreditamos que sua casa possa se tornar o lugar mais acolhedor e gostoso do mundo". O aparador Frida custa R$ 1.720.

MY GIPSY BOSSA | mygipsybossa.com.br

③ A natura acaba de lançar a linha de perfumes Esta Flor, que tem a flor como protagonista. O de rosas teve o aroma extraído da rosa damascena, que brota apenas na Bulgária, uma vez ao ano, e é considerada "a máxima rosa da rosa". Custa R$ 158 o frasco.

NATURA | natura.com.br

④ Para deixar sua leitura mais alegre, marcador de páginas em formato de flor. O acessório divertido pode ser encontrado no site da Uatt, que comercializa objetos lúdicos e com pegada retrô. O marca-páginas sai por R$ 24,90 cada. Tem na cor pink e branca.

UATT | uatt.com.br

⑤ As almofadas são da Vitra, empresa suíça que comercializa objetos assinados por designers do mundo todo. A marca chegou por aqui há um ano. Os acessórios da foto são assinados pelo designer Alexander Girard e tem estampas manuais. Custa R$ 714 cada.

ONDE COMPRAR | www.vitra.com

⑥ A linha de spray para ambientes Pomander Chakra traz aromas feitos com óleos essenciais, (como os de bergamota, lavanda e gerânio) mais os Florais de Bach para ajudar a equilibrar os centros de energia do corpo. São oito fórmulas diferentes, e cada uma custa R$ 32.

MONA'S FLOWER | www.monas.com.br

"Fiz esta foto em julho último, depois de alguns dias de chuva, no jardim da minha casa. Costumo exercitar o hobby da fotografia no cotidiano. Tento captar imagens que traduzam as coisas pequenas e simples que a vida nos oferece de graça, diariamente. Tenho uma série de fotos, da qual este clique faz parte, tiradas em minha própria casa, porque acredito que um lar é uma construção de afeto e entendimento pessoal e coletivo"

— Juiz de Fora, MG
Vanessa Loçasso Bejani

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*